

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ- МЕДИКОВ**

*Столбицкий В.В.*

Физическая культура обладает большими потенциальными возможностями для самовоспитания человека. Регулярные самостоятельные физкультурные занятия помогают улучшить протекание таких психических функций, как внимание, мышление, память, способствуют улучшению здоровья, укреплению воли, выработки настойчивости, целесообразности, организованности, требовательности к себе, умению ценить и распределять время, способствуют формированию активной жизненной позиции.

Каждый студент, приступая к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, должен руководствоваться следующими дидактическими принципами:

**Принцип индивидуализации.** Он характерен тем, что выбор средств физического воспитания для самостоятельных занятий студентов должен определяться их интересами, состоянием здоровья, имеющимися возможностями и т.д.

**Принцип непрерывности.** Он предполагает соблюдение регулярных, заранее продуманных занятий физическими упражнениями, последовательным распределением материала в них, многолетним планированием нагрузок.

**Принцип рациональности физических нагрузок.** Он предусматривает тренировку механизмов энергообеспечения, постепенное, но вместе с тем вариативное повышение нагрузок, оптимальное сочетание физических нагрузок и отдыха.

**Принцип всестороннего физического развития.** Он основан на том, что в самостоятельной физической тренировке студент должен добиваться оптимального развития физических качеств, и особенно выносливости, силы, гибкости. Поэтому, кроме любых средств физического воспитания, необходимо использовать физические упражнения циклического характера (ходьбу, бег, плавание и др.), гимнастику, упражнения с отягощениями, закаливающие мероприятия.

**Принцип врачебного контроля и самоконтроля.** Осуществление его предполагает предварительные и текущие консультации у врача, регулярный самоконтроль с помощью доступных методик. Врачебный контроль и самоконтроль позволяет правильно оценить построение самостоятельной тренировки и ее результаты.

Руководствуясь данными принципами, позволит студенту грамотно построить самостоятельную физическую тренировку с учетом целесообразности его физкультурно-спортивных интересов.